Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.10
Autumn. 2013

好評連載 たかが汗？NO！されど汗！

“質の良い汗”をかこう

～秋の汗と健康編～

LAVA Life とは･･･？

もっとホットヨガを好きになっていただきたい、
もっと LAVA に楽しんで通っていただきたい、
そんな想いを込めてつくった公式ニュースレターです。

たかが汗？NO！されど汗！

“質の良い汗”をかいてもっと豊かな毎日へ

汗と健康編

ホットヨガの最大の特徴である“汗”。このコーナーではホットヨガで“汗”をかくことで得られる、心やカラダに与える様々な効果・影響力をお伝えしていきます。第３回目は季節の変わり目でバランスを崩しやすい時期を健やかに乗り切るため、「汗と健康」をテーマにお伝えします！

前回までの復習　汗の役割と“質の良い汗”

汗の大切な役割＝体温調節

恒温動物の中でも飛躍的に発達した脳を持っている、私たち人間。**脳は代謝活動をはじめとした、生きていく上で必要な体内で行われるあらゆる活動をコントロール**しています。しかしその**脳は温度変化に敏感で、特に熱に弱く温度が上がりすぎないように**しなければいけません（約37℃をキープ）。**汗の役割とは、その熱を体外へ放出し体温を調節する**こと。しかし、現代の生活は**冷房の普及や生活習慣の変化などでカラダを冷やしやすいため、現代人は汗をかかないことに慣れてしまい、汗腺（汗の出る場所）の働きが弱まり体温調節能力が低下している**と言われています。**ホットヨガのように、日頃からたくさん汗をかいて汗腺の働きを活性化【汗腺トレーニング】することが大切**なのです。

“質の良い汗”をかけるとイイコトたくさん！

- ミネラル欠乏を防いで基礎代謝アップ → ダイエット効果アップ
- 老廃物の排出 免疫物質の分泌 → 抵抗力・免疫力アップ
- 毛細血管の流れ促進 → 美肌効果・印象アップ
- 短時間の蒸発で雑菌の繁殖を抑制 → 体臭予防

年間ご紹介予定テーマ

- VOL.8 春号 汗の基本
- VOL.9 夏号 汗と美容
- VOL.10 秋号 汗と健康（今回のPICK UP）
- VOL.11 冬号 汗と心

※テーマは変更になる可能性がございます。予めご了承ください。

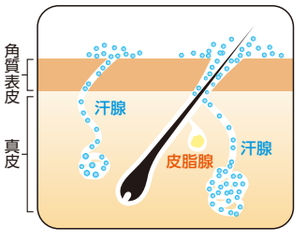
好評連載・第3回目

“質の良い汗”をかいて、免疫力UP & 健康BODY

暑い夏から寒い冬へと向かう季節の変わり目で、カラダのバランスが崩れやすい秋。そんな秋を健やかに乗り切るために、「免疫力」へフォーカスをあててご紹介します！

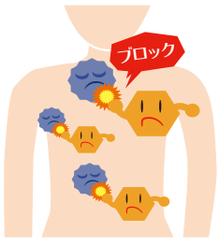
ホットヨガで不要なものを取り除いて免疫力UP！

ホットヨガで汗腺トレーニングをし、“質の良い汗”をかけるようになると、お休みしていた汗腺が活発になり、**全身の汗腺からたくさんの汗とともに余計な水分や老廃物を排出**することが可能に！**カラダにとって不要なものが出ていくわけなので、これだけでも健康には良い**ことです。さらに、この時**汗と一緒に汗腺からは、「グロブリンA」という免疫力を高める物質が分泌されていると言われています。**



免疫力を高める物質の分泌を促すホットヨガ！

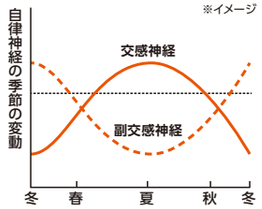
この「グロブリンA」は汗腺を通じて皮膚表面に分泌されますが、涙・唾液・気管支・腸管・尿などにも多く含まれ、**細菌や微生物の侵入などを防いでくれます。**「グロブリンA」は、**皮膚表面で毒素の中和や細菌の侵入を防ぎ、カラダに有害なものが入ってこないよう、守ってくれる**のです。汗の量が増える＝「グロブリンA」の増加となるため、**ホットヨガで汗腺の働きを活発にすることは、免疫力UP**につながるのです！



自律神経のバランス不全⇒免疫力DOWNの秋もホットヨガでケア！

免疫力を考える上で切り離せない自律神経。なぜなら、**免疫の主役である白血球の数や働きは、自律神経の影響を受ける**からです。その自律神経は、気圧と気温の変化に影響を受けるため、免疫力も季節により変わるのです。特に夏から冬にかけては大きく変化していくので、秋はその移行期とも言えます。そのため**カラダは不安定な状態になりやすく、免疫機能が安定しにくい時期**でもあります。そんな時こそ、**深い呼吸で自律神経を整えるヨガが輝く時！さらに、免疫物質を分泌させるホットヨガで、秋も健やかに過ごしましょう！**

交感神経と副交感神経の1年の変化



胸腺を刺激して免疫力UP！おすすめヨガポーズ&マッサージ♪

免疫と関わりの深い場所、胸腺。ちょうど胸の中心あたりにあり、ヨガでは第４チャクラに対応します。ここでは、免疫力UPにちなんで胸腺を刺激する方法をご紹介します！

ツルのポーズ

1. 左脚を前に出し、脚を前後に大きく開いて、両手を背中で組みます。
2. 息を吸いながら両方の手のひらを合わせ、肩甲骨を寄せ背筋を伸ばし、息を吐きながら上体を腰から前に、前屈させます。
3. 胸が開いた状態を保てるところでキープします（5呼吸程度）。
4. 息を吸いながら上体を起こし、吐きながら両手を離し楽にします。
5. 反対脚も同様に行います。

胸が開きにくい場合は、前屈せずにまずは胸を開くことから！

Point! 背中をまっすぐに保てる位置で行うことがポイント。肩甲骨を寄せ胸を開いて気持ちよく呼吸を胸に入れていきましょう。さらに、組んだ手のひら同士を合わせるようにすると胸が広がります。

このポーズが入っているのは
- ヨガベーシック
- スタイルアップヨガなど

牛面のポーズ

1. あぐらの状態からスタートします。
2. 右脚の上に左脚を乗せ、ひざ同士を合わせるように座ります。
3. 左手を上に持ち上げひじから折り曲げ（指先は下に向ける）、右手を下から背中のほうに回し、ひじから先を上へ向けます。
4. 息を吸いながら、胸を開きます。この状態で手をつなげられる方は両手をつなぎます。難しい方は、届くところに手を当てましょう（5呼吸キープ）。
5. 息を吐きながらゆっくり両手を下ろします。
6. 反対側も同様に行います。

辛い方は無理せずタオルなど使って！

Point! 胸を開くのがポイント。無理に手をつなごうとすると猫背になる場合があるので、手が届かない場合はタオルなどを使ってサポートしてあげましょう。

このポーズが入っているのは
- 肩こり改善ヨガなど

胸腺マッサージ

1. 両手を重ねるようにし、手のひらを胸の真ん中あたりにおきます。
2. そのままゆっくり、やさしく円を描きながらさすります。（30秒程度）

Point! ゆったりとした呼吸を続けながら胸に手をあてることで、とても心が落ち着いていきます。これだけでも胸腺の働きが整い、免疫力向上につながります。

▶▶▶ 目指せ最強BODY！次ページのSpecialコラムをチェック!! ▶▶▶
今すぐチェック!!

“質の良い汗”をかいて
もっと豊かな毎日へ
Specialコラム

もっと強く、健康なカラダへ！ ヒートショックプロテインを知ろう

健康の万能薬 ヒートショックプロテインとは？

私たち人間のカラダは、およそ60兆個の細胞からできていますが、そのほとんどはたんぱく質でできています。ヒートショックプロテイン（以下HSP）とは、『熱ショックたんぱく質』と訳され、熱という刺激を与えると増えていくたんぱく質のことです。HSPは、**傷ついたたんぱく質があったら修復し、私たちのカラダを守ってくれるとてもありがたい存在。**病気の原因となる様々な外的ストレスから身を守ってくれたり、紫外線による肌荒れを鎮めてくれたりします。**HSPは、自己回復力を総合的に高めてくれる【健康の万能薬】**と言えるのです！

日本人の寿命が長いのもHSPのおかげ？！

日本人の寿命が、他の国と比べて長いのも、HSPと関連があると言えるでしょう。
日本は、**火山多⇒温泉大国**。温泉に入る機会は少ないかもしれませんが、そうであっても、日本人は**豊かな水資源**の恩恵によって、毎日「熱い」お風呂に浸かることができます。「熱い」お湯に浸かることで、熱ストレスがカラダにかかりHSPを増加させます。また、空腹でもHSPは増えると考えられますが、日本人は昔（中世ごろ）は一日二食が基本的な習慣だったと言われています。

ホットヨガはHSPを増やすのに最適な環境！

適度な運動はHSPを増加させる有効な方法。

運動をすると、

1. **体温が上がる（＝熱ストレス）**
2. **乳酸が増加し酸性に傾き筋肉が固くなる（＝酸性ストレス）**
3. **呼吸が速くなる（＝低酸素ストレス）**

このようなストレスがカラダにかかり、HSPを増加させます。さらに**ホットヨガは暖かい環境の中で運動するので（＝熱ストレス）、よりHSPが増えやすい環境にある**のです。またHSPは2日後をピークに1～4日間程度活動し、約7日後には元に戻ってしまいます。ですので、週2回を目安にレッスンを受講しHSPを増やす機会を定期的に作るとよりGOODでしょう！

ほかにもこんな場面で増える！

HSPは、熱以外でも様々な刺激で増えると言われています。

- **断食をする**
- **早歩きをする**
- **積極的に行動する**
- **辛いものなど、カラダを温めるものを食べる**
- **感動する**
- **恋をする**
- **人前で話すなど緊張する　・・・など**

秋は、スポーツの秋・芸術の秋・観光の秋・・・と、刺激のあるイベントが多い季節。お休みの日には、みんなでスポーツしてみたり、芸術に触れてみたり、観光スポットに行ってみたり、ぜひ楽しみながら心身に刺激を与えてみてください！そうやって、毎日を楽しみながら、積極的に色々なことにチャレンジしてHSPを増やし、自分自身のカラダを守ってあげましょう。

城所 恵美　MEGUMI KIDOKORO

ヨガ&エクササイズインストラクター /トレーナー
ヨガレッスンのみならず、ダンス、骨盤調整トレーニング、リズムエクササイズなど幅広いインストラクションを行う人気インストラクター。現在は、人材育成や新規プログラム開発にも携わる。女性誌などでヨガ企画を監修するなど、メディア出演も豊富。

新連載

ヨギーニのための素足学！

“脚を組む”“横座り”など、日常生活のちょっとしたクセや動作・習慣によって、知らず知らずのうちに生じるゆがみ。ゆがみと聞くと【骨盤】などがまず思い浮かぶと思いますが、他にも大切なのが【脚】のケア！この連載ではヨガポーズの観点でもポイントとなる【脚】について取り上げます！

カラダデザイン
プログラムディレクター
小林邦之先生直伝

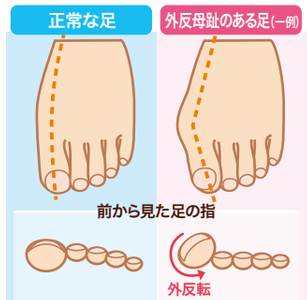
脚はカラダの土台！

脚はカラダの土台。重力の影響を受けやすく、**姿勢・骨盤のゆがみ、脚のむくみ、女性の生理周期など美容や健康にとても関連深い**のです！以前『ひどい生理痛が1ヶ月おきに起こる』と相談をしに来られた方の状態を確認したところ、片脚だけ「外反母趾」だったということもありました。このことからもわかるように、脚はただの脚ではないんです!!人生において、自分のカラダを健康的に、美しく過ごさせてくれる乗り物です。女性の美と健康をトータルでケアしていきたいLAVA会員様は、この機会に脚のケアについてもしっかりと考えてみましょう！

第1回目は「外反母趾」をピックアップ！

脚のケアを考えていくうえでまず目を向けたいのは、**唯一地面に接している【足の裏】**。【足の裏】には3つのアーチがありますが、今回はそのアーチとも関連深い「外反母趾」をご紹介します。
症状の軽い方を含めると**中年以上の女性の半数近くが悩みを抱えていると言われる「外反母趾」**。その原因は環境的・遺伝的と考えられますが、一番多いのが環境的な要因の中でも**“足裏の筋力の低下”**です。
「外反母趾」のほとんどは、足裏の横アーチ（右図❶）を形成している中足指節関節（ちゅうそくしせつかんせつ）と呼ばれる部分の筋肉・靭帯が緩んでしまうことが原因。**その緩んだ状態でハイヒール等を履くとさらにひどくなったり、逆に痛みを気にして幅の広い靴を履くとその幅の分だけ広がってしまう**ので逆効果にもなります。
また**足裏の筋力の低下は上半身のゆがみにもつながり、【骨格のゆがみ】【免疫機能低下】【運動能力低下】【慢性痛】など実に様々な影響を与えます。**美容にも健康にも大切な脚！今お悩み中の方も予備軍の方も、足裏の筋力を鍛えてアーチを作り「外反母趾」の改善・予防をしましょう！

足裏の3つのアーチ
❶ 親指のつけ根～小指のつけ根
② 親指のつけ根～かかと
③ 小指のつけ根～かかと



ヨガのポーズにも影響が・・・！

「外反母趾」の方は、**重心が偏ってしまうことで筋肉の張力バランスがくずれ、重心をコントロールしにくくなっています。**それで**立ちポーズが安定せず苦手**という方が多いんですね！下記でご紹介するケアストレッチを行うことで、ポイントとなる足裏のアーチをしっかり作ることができますよ。ぜひお試しください。

お悩み中の方も 予備軍の方も！

「外反母趾」ケアストレッチ

LET's STRETCH!

ストレッチ中は、
自然に呼吸を続けましょう！

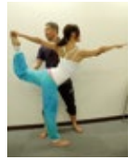
筋膜マッサージ

1. 壁やイスなど安定するところに手をおいて立ちます。
2. 左脚の内側（ふくらはぎから内もも）を右脚の土踏まずを使って優しくこすります。
   ※6往復くらい
3. 反対側も同様に行います。

POINT　表面の筋膜を緩めたいので、強くこすらないようしましょう！
ベストは支えが無くてもできるくらいです。

ボウクラッチポーズ

1. 壁に手をつけたり、誰かに支えてもらい安定する状態で立ちます。
2. 左脚を後方へ少し上げて、左手の指と左脚の指をからめます。
3. カラダの向きを正面に正し、安定したらカラダを前傾させます。※20秒くらいキープ
4. 反対側も同様に行います。



POINT　指を組んでいるからといって、意識しすぎないように！
ヨガの「弓を引くポーズ」と同様に集中して行いましょう。

アナタの疑問を小林先生に直接質問するチャンス!!
ポーズのこと、カラダのこと、お気軽にご質問ください♪

PC または スマートフォン
http://www.yoga-lava.com/info/lavalife.html
LAVA HP ▸ トピックス一覧 より**チェック！**
※投稿はfacebookへのログインが必要です

小林 邦之　KUNIYUKI KOBAYASHI

パーソナルフィットネストレーナー歴26年。
カラダのゆがみを正す独自のトレーニングプログラムを開発。
現在はカラダデザインスタジオLAVAのプログラムディレクターとして、骨格調整トレーニング及びプログラムの開発&監修を行う。TVや雑誌などでも数多く取り上げられる人気講師で、横浜・東京を中心に個人や学校・企業など幅広く活躍している。

インストラクターの LAVA♥Life

インストラクターの素顔をもっと知りたい！そんな声にお応えして、インストラクターの日常＝LAVA Lifeをご紹介。インストラクターになるきっかけやヨガに対する想い、お気に入りアイテムも聞いてきました！

紹介するのは・・・ **田中 由美** インストラクター（札幌駅前店所属）

北海道出身。9 年間ダンス業界に従事した後、フロントスタッフとして入社。その後インストラクターとなり 3 年間関東店舗で勤務。札幌エリア 2 店舗と仙台出店にも携わり現在は札幌駅前店店長。ポジティブな性格で誰とでも仲良くなれ、“どこででも生きていける” と言われるほど新しい環境への適応力が高い。スピリチュアル好きで、現在は “月” について勉強中。

ーインストラクターになったきっかけは？

元々はダンスインストラクターで、もっとダンスを学びたいと上京。しかし“いつまで激しく踊れるかな” という不安や “自分のカラダをメンテナンスできるようになりたい”と思うように。そんな頃 LAVA と出会い、すぐにヨガの奥深い魅力にとりつかれ、まずはフロントスタッフとして入社しました。周りのインストラクターが生き生きと働く姿を見て、“好きなことを仕事にできるってなんて幸せなんだ。自分のヨガで得た経験を人に伝えたい！”と想い、インストラクターになりました。

ーどのような時にやりがいを感じますか？

会員様が楽しく・充実した毎日を過ごされていると感じる時です！例えば、体験レッスン時は表情もどこか暗く笑顔も少ないなと感じていた方が、仙台駅前店に 3 ヶ月ほど勤務した後久しぶりにお会いしたら別人のように明るい印象へ変わっていた、と感じたことがありました。また、「就職が決まりました！」「彼ができた」という嬉しい報告を聞けることも多いです。『ヨガ＝幸せに生きるためのツール』ですから、LAVA と出会ったことがプラスに働いていることを実感できるとやりがいを感じます。

ー“（地域）初出店”に携わってどうでしたか？

はい、変化や挑戦が大好きな私にとっては、本当に素晴らしいチャンスだと思いました。また、2011 年の震災をきっかけに、いずれ地元の北海道に帰りたいと思っていたところでもありました。初出店エリアで “LAVA” に対する認知が無く、また私ともう一人以外は新人メンバーという状況。店長に就任したばかりではありましたが、どうやったら会員様にご満足いただけるか必死に考え、動きました。そんな大変な時期も、“ヨガの魅力・自分の経験を一人でも多くの方に伝えたい”という、原点に立ち返ることで乗り越えてきました。

ーポジティブさが伝わってきます！最後に会員様へメッセージをどうぞ！

まずは、とにかく感謝の気持ちをお伝えしたいです。皆さまが「気持ち良かったよ」「ありがとう！」と言ってくださるのですが、本当にその声に救われています。私たち札幌駅前店では、【札幌駅前店を第二の家にしていただこう】～ほっとするアットホームなお店～というテーマを掲げています。ですので、毎日レッスンに来ていただくのはもちろん、たとえレッスンを受けなくても気軽に来ていただきたいです。これからも皆さまにとって、身近で安心できるお店を目指し、道産子ヨギーニをどんどん増やしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします！

大切な仲間・札幌エリアのメンバー！店舗スタッフ間のコミュニケーションもばっちりです★

キレイのヒミツ大公開！

私のお気に入り♡ハイサポートレギンス

インストラクターのお仕事は脚を使うので、待ってましたと言うアイテム！絶妙な着圧とヒップアップ効果が素晴らしい♪私は、レッスン用・フロント業務用・私服用と計 3 本をフル活用しています。

新店続々オープンにつき

大好きなヨガを仕事にして、毎日がもっと充実。

正社員インストラクター全国で募集中！

LAVA 採用 検索

インストラクター太鼓判

秋のおしゃれは“温め×美脚”で決まり！

秋冬のおしゃれ、みなさま楽しんでいますか？いつもインストラクターが元気なのは、日頃から温活Lifeで体調管理をしっかりしているから！そんなインストラクターもイチオシのアイテムがこの秋登場！あったか機能＋美脚メイクという一石二鳥の“タイスト”で、寒い季節もおしゃれを楽しみましょう★

おしゃれ大好き！インストラクターが“タイスト”コーデに挑戦♪

※所属店舗は 2013 年 9 月現在

大泉学園店所属
漆畑 彰子

下半身全体がギュっと引き締められる感じがします。特にお尻や下っ腹に効くようで、姿勢と気分がUP♪特殊な繊維を使用しているそうですが、足先までかなり温かいです。

すごく温かい★

モデル気分♪

美脚トレーナー
清野 智子

はくのは一苦労！（笑）だけどはき心地は段階着圧が絶妙で、気持ち良い。締め付け感はなく、骨盤を優しくサポートしてくれている感じ。ヒップの位置が上がるだけで気分も上がり、歩く姿勢まで正されてモデル気分♪

とってもオシャレ！

塚口店所属
能崎 佑理

スカートに合わせるのはもちろん、ぴったりボトムの下にはいても美尻ができました！着圧感はしっかりあるのに窮屈さは全くなし！あと、つま先部分が目立たないので、靴を脱いでもオシャレ♪

美脚効果あり♪

稲毛店所属
井上 麻依子

秋は特に黒タイツをよくはくので、ショートパンツやスカートの時に大活躍しそうです！艶感があって美脚に見えるのもポイント♪

むくみ知らずです

KD 銀座本店所属
大窪 有紀子

はくオススメシーンは『映画館』。長時間座りっぱなしでむくみがちな時も、このタイストなら見終わってもスッキリした足元でいられそう♪いつもはお化粧直ししながらトイレでストレッチしていたので…（笑）

すっきりします！

福岡天神店所属
上村 文萌

このタイストのポイントは引き締まるところ！下半身が引き締まると、自然と姿勢も良くなる感じがします。脱いだあともすっきりした感じが続き、ヒールやブーツを履いても、疲れにくいと思います！

10月発売予定
お楽しみに♪

使ったのはコレ！

Befit シリーズ 人気NO.1アイテム！

LAVA×Befit ハイサポートタイスト

PICK UP ポイント

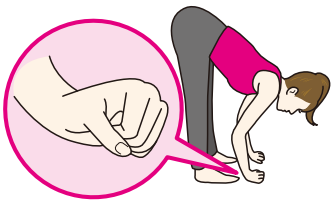
1. 《光電子®繊維》使用。遠赤外線効果で、1 枚で芯からぽかぽか♪
2. 足首から引き上げる段階着圧設計。はくだけでむくみ知らずの美脚・美尻♪
3. 着圧なのにストレスフリー。幅広タイプのウエストで、段差や食い込みも心配ナシ！

東洋医学で苦手なポーズも克服!? 手掌診断（しゅしょうしんだん）

カラダの様々な状態を表す手のひら。柔軟性もわかってしまうのです！今回は簡単にご自身の状態をチェックできる方法をご紹介！
ポーズの取りやすさは日によって変わるので、レッスンの度にでも試してみてくださいね♪

さっそくチャレンジ！ Q. 前屈する時、どちらがやりやすい？

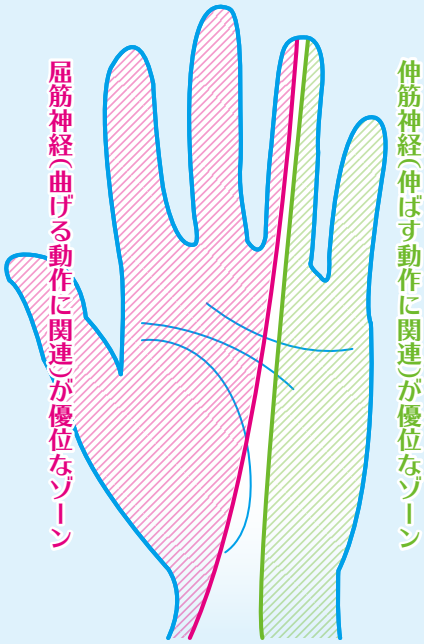
Ⓐ 握り拳を作って行った場合



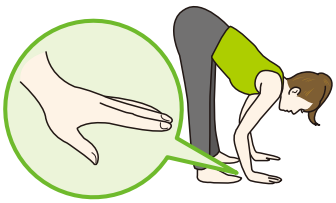
指を握る動作は**“屈筋力（曲げる力）”をサポート**します。Ⓐの方は元々曲げる力が弱いため、**腹筋を強化すると前屈がもっとスムーズにできるように**なりますよ！

腹筋を強化するポーズ

手のひらにある カラダの動きに関連する２つの神経



Ⓑ 指と甲を反らせて行った場合



手を反らせる動作は**“伸筋力（伸ばす力）”をサポート**します。Ⓑの方は元々伸ばす力が弱いため、**背筋を強化すると前屈がもっとスムーズにできるように**なりますよ！

背筋を強化するポーズ

あなたの？にお答えします ―コールセンター通信―

会員様からよくお問い合わせをいただくご質問に、お答えします。

？ 友人にはお得な情報（ダイレクトメール）が届きますが私には届きません。何故、私だけ届かないのですか？

ご入会時にダイレクトメール送付の許可をいただけなかったか、ご自身で予約サイトの会員情報変更画面にて、「情報配信を希望しない」に☑チェックをされた可能性がございます。ご希望される場合はご予約サイトの会員情報変更画面へログインし、☑チェックを外していただきますよう、お願いいたします。

？ キャンセル待ち予約は何件取れますか？

キャンセル待ち予約は、通常のご予約3件以外に「1件」ご予約が可能です。キャンセル待ち予約を含めて3件ではございませんので、ご安心ください。また、キャンセル待ち予約は2件以上承れません。何卒、ご容赦ください。

？ コールセンターにつながらず、予約が取れません。

ご不便をおかけしており大変申し訳ございません。時間帯によってはお電話が大変混み合いますので、会員の皆様にはお待たせすることなく予約ができる【WEB予約】をおすすめしております。WEBからは【キャンセル】もお待たせすることなく可能となり、さらにWEB限定サービスとして【キャンセル待ち】もございます。ぜひご活用ください。

編集部より

今号の巻頭特集で紹介したホットヨガと免疫力の関係。免疫力について調べていた時に、新しい発見がありました。それは、「楽をしすぎる生き方＝リラックス過剰の生き方」であること。
私たち人間の健康は、日中にほどよく働き、ほどよく食べて、夜にしっかりと寝ることで成り立ちます。受けるレッスン、いただく食事、“ほどよい刺激”となるものを選ぼうと思いました。

「LAVA Life」はいかがでしたか？

アンケートフォームよりご意見・ご感想をお寄せください。
今後の企画についてのリクエストも募集しています！

PC http://ws.formzu.net/fgen/S97308937/

モバイルはこちらのQRコードから ▶▶▶▶

発行／ホットヨガスタジオLAVA　http://www.yoga-lava.com/